

RECEITAS QUILOMBOLAS  
CACHOEIRA DOS FORROS  
PASSA TEMPO/MG

---

# Sabores do arroz vermelho

MÁRCIA PARANHOS



**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

Paranhos, Márcia Cristina Moreira  
Receitas Quilombolas Cachoeira dos Forros  
Passa Tempo/MG [livro eletrônico] : sabores do  
arroz vermelho / Márcia Cristina Moreira  
Paranhos. -- Belo Horizonte, MG : Ed. da Autora,  
2023.

PDF

ISBN 978-65-00-76236-5

1. Comunidades quilombolas 2. Culinária  
3. Gastronomia 4. Receitas culinárias I. Título.

23-166445

CDD-641.5

**Índices para catálogo sistemático:**

1. Receitas culinárias 641.5


Aline Grazielle Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129



COZINHAR É FAZER POESIA  
PARA O PALADAR.

## PREFÁCIO

O POVO QUILOMBOLA RECEBE, DESENVOLVE E APERFEIÇA A TRADIÇÃO COMUM A TODOS DEVIDA À GRANDE NECESSIDADE DE SOBREVIVÊNCIA. CULTIVAM OS BENS E CONHECIMENTOS QUE ADQUIRIRAM DE SEUS PAIS E MESTRES. O QUE LHES FOI TRANSMITIDO SEMPRE É PASSADO A MÉDIO E LONGO PRAZO, NÃO VIVEM A SOMBRA DOS OUTROS, CONSTROEM SEMPRE COM O CENSO NATO DE PERTENCIMENTO. ASSIM, OS PAIS, OS PROFESSORES E OS LÍDERES PROCURAM A CADA GERAÇÃO CORRIGIR A ROTA DA EDUCAÇÃO, SE NECESSÁRIO, PREPARANDO OS JOVENS PARA SEREM SUCESSORES E ASSUMIREM SEUS PAPÉIS NA COMUNIDADE, BEM COMO NA SOCIEDADE. AS RECEITAS AQUI APRESENTADAS FORAM COMPARTILHADAS POR DUAS MULHERES QUILOMBOLAS DE GRANDE RELEVÂNCIA PARA A COMUNIDADE DE CACHOEIRA DOS FORROS, SITUADA EM PASSA TEMPO/MG, DONA JORTESIA E DONA IDELANDES, AMBAS, SÃO FILHAS, MÃES E AVÓS QUE NASCERAM E FORAM CRIADAS NA COMUNIDADE E, AGORA, NÃO SÓ TRANSMITEM OS SEUS CONHECIMENTOS AOS SEUS SUCESSORES COMO COMPARTILHAM CONOSCO. MULHERES GUERREIRAS! MUITO OBRIGADA PELA CONTRIBUIÇÃO DE VOCÊS EM PARTILHAR LINDAS EXPERIÊNCIAS DE VIDA POR MEIO DO COMPARTILHAR DAS RECEITAS, CAUSANDO UM IMPACTO MAIS POSITIVO NO PLANETA ATRAVÉS DO ARROZ VERMELHO.



**MÁRCIA CRISTINA MOREIRA PARANHOS,** ADVOGADA, MESTRANDA EM INOVAÇÃO TECNOLÓGICA E PROPRIEDADE INTELECTUAL PELA UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS (UFMG) E IDEALIZADORA DO PROJETO ARROZ VERMELHO.



## RECONHECIMENTO E PARTICIPAÇÃO

DONA JORTESIA, COM OS SEUS FAMOSOS QUITUTES DE MANDIOCA, FOI A VENCEDORA DO PRÊMIO DE PRATOS TÍPICOS DA XIII FESTA DO PRODUTOR RURAL FAMILIAR DA CIDADE DE PASSA TEMPO/MG QUANDO DA COMEMORAÇÃO DOS 107 ANOS DA CIDADE.

## RESILIÊNCIA E FORÇA

DONA IDELANDES VEEM DE UMA VASTA EXPERIÊNCIA EM HORTA COMUNITÁRIA, NA QUAL SÃO CULTIVADAS GRANDES VARIEDADES DE HORTALIÇAS. DONA DE UMA FORÇA ÍMPAR E PRODUTORA DE QUITANDAS DIFERENCIADAS NA COMUNIDADE. TODA ESSA BAGAGEM ESTÁ ATRELADA AO SEU LEGADO DE AMOR PELA TERRA.



# SUMÁRIO

## 1 RECEITAS SALGADAS

|   |    |
|---|----|
| 1.1 ARROZ VERMELHO TRADICIONAL                      | 7  |
| 1.2 ARROZ VERMELHO COM FRANCO (PORCO/BOI)           | 8  |
| 1.3 ARROZ VERMELHO COM ORO PRO NOBIS                | 9  |
| 1.4 BOLINHO DE ARROZ VERMELHO                       | 10 |
| 1.5 BOLINHOS DE ARROZ VERMELHO COM FOLHAS OU CASCAS | 11 |
| 1.6 TOMATES RECHEADOS COM SOBRAS DE ARROZ VERMELHO  | 12 |

## 2 RECEITAS DOCES

|                         |    |
|-------------------------|----|
| 2.1 ARROZ VERMELHO DOCE | 14 |
| 2.2 GELEIA DE GOIABA    | 15 |
| 2.3 GELEIA DE PIMENTA   | 16 |

## 3 RECEITAS DE TEMPEROS

|                         |    |
|-------------------------|----|
| 3.1 CONSERVA DE PIMENTA | 18 |
| 3.2 MOLHO DE PIMENTA    | 19 |
| 3.3 TEMPERO COM PIMENTA | 20 |



# Receitas Salgadas



## 1.1 ARROZ VERMELHO TRADICIONAL



### INGREDIENTES

- 2 XÍCARAS DE ARROZ VERMELHO
- 2 DENTES DE ALHO
- 1 COLHER (SOPA) DE SAL
- 1 FIO DE ÓLEO

### MODO DE PREPARO

CATE E LAVE O ARROZ VERMELHO, EM SEGUIDA ESCORRA E RESERVE. COM UM SOCADOR DE ALHO, SOQUE BEM O SAL E ALHO. EM SEGUIDA REFOGUE BEM EM ÓLEO QUENTE O ALHO COM SAL E O ARROZ VERMELHO. APÓS REFOGAR BEM O ARROZ VERMELHO, CUBRA COM ÁGUA FERVENTE ATÉ DOIS DEDOS ACIMA. VÁ CONTROLANDO O COZIMENTO PINGANDO AOS POUCOS ÁGUA ATÉ FICAR AO SEU GOSTO, PODENDO SER MAIS SEQUINHO OU BEM MOLHADO, APROVEITE PARA ACRESCENTAR MAIS SAL SE ASSIM ACHAR NECESSÁRIO.



## **1.2 ARROZ VERMELHO COM FRANGO (PORCO/BOI)**

### **INGREDIENTES**

- 3 XÍCARAS DE ARROZ VERMELHO
- 1 FRANGO COM PELE E OSSO
- 2 TOMATES
- 2 CEBOLAS PICADAS
- 1 CABEÇA DE ALHO
- 2 COLHERES (SOPA) DE SAL
- 1 COLHER DE CORANTE VERMELHO
- 1 XÍCARA DE SALSINHA E CEBOLINHA
- 1 FOLHA DE LOURO
- 2 PITADAS DE PIMENTA A GOSTO
- ½ XÍCARA (CHÁ) ÓLEO

### **MODO DE PREPARO**

COMESSE CATANDO E LAVANDO O ARROZ VERMELHO, DEIXE DE MOLHO COM DUAS XÍCARAS DE ÁGUA POR UMA HORA, EM SEGUIDA ESCORRA E RESERVE. ENQUANTO O ARROZ VERMELHO ESTÁ DE MOLHO, PREPARE O FRANGO. PRIMEIRO, FAÇA O TEMPERO. COM UM SOCADOR DE ALHO, SOQUE BEM O SAL, ALHO, FOLHA DE LOURO, PIMENTA E RESERVE. EM SEGUIDA LIMPE O FRANGO A SEU MODO E CORTE EM PEDAÇOS, TEMPERE COM O TEMPERO E RESERVE. REFOGUE AS CEBOLAS EM ÓLEO QUENTE JUNTAMENTE COM O CORANTE E VÁ ACRESCENTANDO O FRANGO ATÉ FICAR BEM FRITINHO. JUNTE O ARROZ JÁ ESCORRIDO E CUBRA COM ÁGUA FERVENTE ATÉ DOIS DEDOS ACIMA. VÁ CONTROLANDO O COZIMENTO DO FRANGO E DO ARROZ VERMELHO, SE NECESSÁRIO ACRESCENTE MAIS SAL, VÁ PINGANDO AOS POUCOS ÁGUA ATÉ FICAR AO SEU GOSTO, PODENDO SER MAIS SEQUINHO OU BEM MOLHADO. POR FIM, SIRVA COM SALSINHA E CEBOLINHA.

## **1.3 ARROZ VERMELHO COM ORA PRO NOBIS**

### **INGREDIENTES**

- 2 XÍCARAS DE ARROZ VERMELHO
- 2 XÍCARAS DE ORA PRO NOBIS
- 1 CABEÇA DE ALHO
- 2 COLHERES (SOPA) DE SAL
- 2 FIOS DE ÓLEO

### **MODO DE PREPARO**

SEPARE AS FOLHAS DE ORO PRO NOBIS, LAVE-AS BEM E AS RASGUE COM A MÃO CONFORME O SEU GOSTO, EM SEGUIDA RESERVE. CATE E LAVE O ARROZ VERMELHO, DEPOIS ESCORRA E RESERVE. COM UM SOCADOR DE ALHO, SOQUE BEM O SAL E ALHO. EM SEGUIDA REFOGUE BEM EM ÓLEO QUENTE O ALHO COM SAL E O ARROZ VERMELHO. APÓS REFOGAR BEM O ARROZ VERMELHO, CUBRA COM ÁGUA FERVENTE ATÉ DOIS DEDOS ACIMA. NESTE MOMENTO JOGUE AS FOLHAS DE ORO PRO NOBIS E MISTURE NOVAMENTE. VÁ CONTROLANDO O COZIMENTO PINGANDO AOS POUCOS ÁGUA ATÉ FICAR AO SEU GOSTO, PODENDO SER MAIS SEQUINHO OU BEM MOLHADO, APROVEITE PARA ACRESCENTAR MAIS SAL SE ASSIM ACHAR NECESSÁRIO.

## **1.4 BOLINHO DE ARROZ VERMELHO**

### **INGREDIENTES**

- 2 A 3 XÍCARAS DE ARROZ VERMELHO
- 2 OVOS
- CEBOLA PICADINHA COM CHEIRO VERDE A GOSTO
- 1 XÍCARA DE MISTURA BEM PICADINHA (SOBRA DE CARNE OU LEGUMES/MILHO/AZEITONA)
- SAL A GOSTO
- ÓLEO PARA FRITAR

### **MODO DE PREPARO**

PREPARE A XÍCARA DE MISTURA BEM PICADINHA SE FOR O CASO. EM SEGUIDA EM UMA BATIA MISTURE O ARROZ VERMELHO, ACRESCENTE OS OVOS BEM BATIDOS, A CEBOLA PICADINHA COM O CHEIRO VERDE E PROVE O SAL. MISTURE BEM TODOS OS INGREDIENTES COM O PONTO DE COLHERADA. FRITE OS BOLINHOS ÀS COLHERADAS EM ÓLEO QUENTE. ESCORRA BEM. CASO NÃO TENHA O ARROZ VERMELHO COZIDO, PODERÁ SER SUBSTITUÍDO O COZIMENTO DEIXANDO DE MOLHO ATÉ O PONTO DE COZIMENTO AO SEU GOSTO.

## **1.5 BOLINHOS DE ARROZ VERMELHO COM FOLHAS OU CASCAS**

### **INGREDIENTES**

- 1 XÍCARA (CHÁ) DE FOLHAS OU CASCAS BEM LAVADAS E PICADAS
- 2 OVOS
- 2 A 3 XÍCARAS DE ARROZ VERMELHO
- CEBOLA PICADA
- 2 COLHERES (SOPA) DE ÁGUA (SE NECESSÁRIO PARA O PONTO DE FRITURA DA MASSA)
- SAL A GOSTO
- ÓLEO PARA FRITAR

### **MODO DE PREPARO**

PREPARE OS TALOS OU CASCAS BEM PICADAS. NO CASO DE FOLHAS OU CASCAS DURAS RECOMENDA-SE DAR UMA FERVURA ANTES DO PREPARO. PODENDO APROVEITAR ESTA ÁGUA DO COZIMENTO PARA OUTRAS PREPARAÇÕES COMO ARROZ E SOPA. EM SEGUIDA BATA BEM OS OVOS E MISTURE O RESTANTE DOS INGREDIENTES. FRITE OS BOLINHOS ÀS COLHERADAS EM ÓLEO QUENTE. ESCORRA BEM E SIRVA QUENTE.

## **1.6 TOMATES RECHEADOS COM SOBRAS DE ARROZ VERMELHO**

### **INGREDIENTES**

- 2 XÍCARA (CHÁ) DE SOBRAS DE ARROZ VERMELHO
- 6 TOMATES GRANDES
- 2 COLHERES (SOPA) DE SALSA PICADA
- 2 OVOS COZIDOS
- 2 PITADAS DE ORÉGANO E PIMENTA (OPCIONAL)
- 2 COLHERES (SOPA) DE QUEIJO RALADO (OPCIONAL)
- 10 AZEITONAS VERDES (OPCIONAL)

### **MODO DE PREPARO**

LIMPE OS TOMATES, CORTE AO MEIO CADA E RETIRE A POUÇA. APÓS ESTE PROCEDIMENTO ARRUME AS BANDAS DOS TOMATES EM UMA FORMA UNTADA COM ÓLEO E RESERVE. MISTURE O RESTANTE DOS INGREDIENTES E RECHEIE OS TOMATES. EM SEGUIDA LEVE AO FORNO PARA GRATINAR E SIRVA.

# Receitas Doces



## **2.1 ARROZ VERMELHO DOCE**

### **INGREDIENTES**

- 2 XÍCARAS DE ARROZ VERMELHO
- 1/2 LITRO DE LEITE
- 2 XÍCARAS DE ÁGUA
- 2 XÍCARA DE AÇÚCAR
- CANELA EM PÓ A GOSTO
- 1 CAVACO DE CANELA
- 3 DENTES DE CRAVO
- 1 PITADA DE SAL

### **MODO DE PREPARO**

PRIMEIRO LAVE BEM O ARROZ VERMELHO E ESCORRA. DEPOIS UTILIZE UMA PANELA MÉDIA, DERRETA O AÇÚCAR EM FOGO BRANDO ATÉ ATINGIR A COR BEM MORENA, ACRESCENTE DUAS XÍCARAS DE ÁGUA, O SAL, CRAVO, CANELA EM CAVACO. APÓS FERVURA COLOQUE O ARROZ VERMELHO E DEIXE COZINHAR AO PONTO DE AL DENTE. EM SEGUIDA, ACRESCENTE O LEITE E DEIXE O ARROZ VERMELHO FINALIZAR O COZIMENTO, MEXENDO BEM ATÉ O LEITE ENGROSSAR. O PONTO DEVE SER ENCORPADO COMO MINGAU. DEPOIS DE PRONTO, AINDA QUENTE COLOQUE EM RECIPIENTE, POLVILHE A CANELA EM PÓ POR CIMA E GUARDE NA GELADEIRA. SIRVA GELADO NO VERÃO E QUENTE EM ÉPOCA DE INVERNO.

## **2.2 GELEIA DE GOIABA**

### **INGREDIENTES**

- 1 KG DE AÇÚCAR
- 1/2 KG DE GOIABA
- 10 G DE CRAVO
- 10 G DE CANELA

### **MODO DE PREPARO**

UTILIZE UMA PANELA MÉDIA, DERRETA O AÇÚCAR EM FOGO BRANDO ATÉ ATINGIR O PONTO DE CALDA. EM SEGUIDA, ACRESCENTE AS GOIABAS, BEM LAVADAS, PICADAS SEM SEMENTE E ESCORRIDAS, MEXENDO ATÉ DESMANCHAR, ACRESCENTE CRAVO, CANELA E DEIXE FERVER ATÉ AROMATIZAR. DEIXE ESFRIAR E COLOQUE EM RECIPIENTE DE VIDRO E GUARDE NA GELADEIRA.



## **2.3 GELEIA DE PIMENTA**

### **INGREDIENTES**

- 1 KG DE AÇÚCAR
- 1/2 KG DE CASCA DE PIMENTA
- 10 G DE CRAVO
- 10 G DE CANELA

### **MODO DE PREPARO**

UTILIZE UMA PANELA MÉDIA, DERRETA O AÇÚCAR EM FOGO BRANDO ATÉ ATINGIR O PONTO DE CALDA. EM SEGUIDA, ACRESCENTE AS CASCAS DE PIMENTA, BEM LAVADAS MEXENDO ATÉ DESMANCHAR, ACRESCENTE CRAVO, CANELA E DEIXE FERVER ATÉ AROMATIZAR. DEIXE ESFRIAR E COLOQUE EM RECIPIENTE DE VIDRO E GUARDE NA GELADEIRA.

# Receitas de Temperos



### **3.1 CONSERVA DE PIMENTA**

#### **INGREDIENTES**

- 8 PIMENTAS (INTEIRAS/CERCA DE 50G)
- 1 DENTE DE ALHO
- 1 FOLHA DE LOURO SECA
- $\frac{3}{4}$  DE XÍCARA (CHÁ) DE ÓLEO
- 2 COLHERES (CHÁ) DE SAL

#### **MODO DE PREPARO**

LAVE BEM AS PIMENTAS E TRANSFIRA PARA UMA TIGELA COM A FOLHA DE LOURO E O ALHO. É IMPORTANTE SECAR BEM OS INGREDIENTES DA CONSERVA COM UM PANO DE PRATO LIMPO PARA EVITAR QUE EMBOLOREM, DEIXANDO DE UMA A DUAS HORAS PARA QUE SEQUE NATURALMENTE. RESERVE UM VIDRO LIMPO E PASSADO NA ÁGUA FERVENTE. EM SEGUIDA TRANSFIRA AS PIMENTAS PARA O POTE DE VIDRO, JUNTE O ALHO, O LOURO, O SAL E O ÓLEO, ESTE DEVE COBRIR TODOS OS INGREDIENTES, TAMPE E CHACOALHE BEM PARA MISTURAR. LEVE A CONSERVA PARA LOCAL FRESCO E DEIXE DESCANSAR POR PELO MENOS 10 DIAS.

## **3.2 MOLHO DE PIMENTA**

### **INGREDIENTES**

- 30 UNIDADES DE PIMENTA
- 1 CEBOLA
- 1 DENTE DE ALHO
- 2 COLHERES (SOPA) DE AZEITE/ÓLEO
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE ÁGUA
- 1 COLHER (SOPA) DE AÇÚCAR
- 1 COLHER (CHÁ) DE SAL
- 2 FOLHAS DE LOURO

### **MODO DE PREPARO**

LAVE TODOS OS INGREDIENTES E COLOQUE PARA ESCORRER. EM SEGUIDA PIQUE O MENOR QUE CONSEGUIR PARA LEVAR AO FOGO MÉDIO E DEIXE COZINHAR ATÉ DERRETER. QUANDO ESFRIAR PASSE EM UMA PENEIRA BEM FINA OU ATÉ MESMO BATA NO LIQUIDIFICADOR ATÉ TRITURAR BEM. TRANSFIRA PARA UM POTE DE PREFERÊNCIA DE VIDRO BEM LIMPO E SECO, TAMPE E MANTENHA EM LOCAL FRESCO OU NA GELADEIRA.

### **3.3 TEMPERO COM PIMENTA**

#### **INGREDIENTES**

- 1 PIMENTA INTEIRA
- 1 CEBOLA
- 5 CABEÇAS DE ALHO DESCASCADAS
- 15 COLHERES (CHÁ) DE SAL
- 2 FOLHAS DE LOURO

#### **MODO DE PREPARO**

LEVE TODOS OS INGREDIENTES PARA O PILÃO OU LIQUIDIFICAR, MISTURE BEM ATÉ FICAR NO PONTO DE TEMPERO. SE PRECISAR ACRESCENTE MAIS SAL. EM SEGUIDA TRANSFIRA PARA UM POTE DE PREFERÊNCIA DE VIDRO BEM LIMPO E SECO, TAMPE E MANTENHA EM LOCAL FRESCO OU NA GELADEIRA.

"TUDO O QUE O HOMEM SEMEAR, ISSO TAMBÉM CEIFARÁ. PORQUE O QUE SEMEIA NA SUA CARNE, DA CARNE CEIFARÁ A CORRUPÇÃO; MAS O QUE SEMEIA NO ESPÍRITO, DO ESPÍRITO CEIFARÁ A VIDA ETERNA."

*GÁLATAS 6:7-8*



☎ (31) 99811-8757

✉ marciaparanhos10@gmail.com

✉ projetoarrozvermelho@gmail.com

📷 projetoarrozvermelho